

KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - I. CYKLUS

1. října - 28. října 2018

Po 01	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
Út 02	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	50 - 60 km	14, 15, 16
St 03	DO	ST	60 - 70 km	14s, 15, 16
	OD	CT	1 - 1,5 hod.	
Čt 04	DO			
	OD	ST	60 - 70 km	15, 16
Pá 05	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	VT - CC	Hlinsko	
So 06	CD	ČP - CC	Hlinsko	
	CD			
Ne 07	CD	ČP - CC	Rýmařov	
	CD			

Po 08	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování + Posilování	
	OD			
Út 09	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	50 - 60 km	14, 15, 16
St 10	DO	ST	60 - 70 km	14s, 15, 16
	OD	CT	1 - 1,5 hod.	
Čt 11	DO			
	OD	ST	50 - 60 km	15, 16
Pá 12	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	VT - CC	Jičín	
So 13	CD	ČP - CC	Jičín	
	CD			
Ne 14	CD	IT		
	CD			

Po 15	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování + Posilování	
	OD			
Út 16	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	50 - 60 km	14, 15, 16
St 17	DO	ST	60 - 70 km	14s, 15, 16
	OD	CT	1 - 1,5 hod.	
Čt 18	DO			
	OD	ST	60 - 80 km	15, 16
Pá 19	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	Vyjetí		
So 20	CD	IT		
	CD			
Ne 21	CD	IT		
	CD			

Po 22	DO Regenerace	Vyjetí + Protahování + Posilování	
	OD		
Út 23	DO ST	50 - 60 km	I5, I6
	OD ST	50 - 60 km	I4, I5, I6
St 24	DO ST	60 - 70 km	I4s, I5, I6
	OD CT	1 - 1,5 hod.	
Čt 25	DO		
	OD ST	40 - 50 km	I5, I6
Pá 26	CD VT - CC	Slaný	
	CD		
So 27	CD ČP - CC	Slaný	
	CD		
Ne 28	CD ČP - CC	Louny	
	CD		